

Genießen Sie den Tag

Durchführung

Lassen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren, welche Verpflichtungen, welche Frei- und Gestaltungsspielräume Sie vor sich haben. Freuen Sie sich über angenehme Auszeiten, Begegnungen etc.. Bewältigen und verarbeiten Sie die unangenehmen Dinge, wenn möglich sofort. Schauen Sie immer zum Horizont – dorthin, wo die Sonne aufgeht, d.h. behalten Sie Ihre Zwischenziele, die Dinge, die Sie erfreuen, stets im Auge.

Reflexion

- ☺ Können sie sich über Alltagsbegebenheiten freuen?
- ☺ Können Sie – auch bei Niederlagen, Frust etc. – die Sonne am Horizont sehen?
- ☺ Sind Sie ein positiv veranlagter Mensch?
- ☺ Sind Sie sensibel?

Modifikation

- ☺ Positive und negative Gespräche, Vorhaben etc. fixieren und gegenüberstellen.
- ☺ Zwischenziele fixieren

Hinweis

Häufen sich negative Tagesinhalte, so gönnen Sie sich abends z.B. ein Sinnengeschenk. Das kann ein Spaziergang – auch im Regen sein. Oder Sie gehen mit Ihrem Partner essen, führen bewusst ein gutes Gespräch usw.

Notizen